



Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets

inviterer til kurshelg

20. – 21. august 2022!



Praktisk Informasjon

KURSSTEDER: Sandneshallen – Friidrettshallen på Sandved, Asheimveien 45

MAT: Lørdag og søndag blir det felles lunsj for alle i Sandneshallen fra kl. 11.45 – 12.30

OVERNATTING: Hotel Sverre tilbyr følgende priser for overnatting med frokost: enkeltrom kr. 600, dobbeltrom kr. 790, tremannsrom kr. 900, firemannsrom kr. 1200 og femmannsrom kr. 1500 (har kun 2 stykk av disse). Dere kan bruke bookingkoden: Idrett (kun ved bestilling via epost og telefon)

Quality Hotel Residence i Sandnes tilbyr følgende priser for overnatting: enkeltrom kr. 670, dobbeltrom kr. 860, trippelrom kr. 1110 og firemannsrom kr. 1360. Oppgi Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets ved bestilling og be om idrettspris. De trenger kortnummer og utløpsdato som garanti på bookingene fra deltakerne.

AVSTANDER: Hotell Sverre og Residence er i gangavstand til hallen (ca. 2 km). Hotell Sverre er nærmest.

PARKERING: Det er parkeringsplass utenfor hallen.



- PÅMELDING:** Hver enkelt deltaker melder seg på via sin profil i www.Minldrett.no velg «påmelding» => «kurs» og søk med kurs-Id (se under hver kursbeskrivelse), eller bruk den direkte påmeldingslenken (se under hver kursbeskrivelse). Begge alternativene krever innlogging i Minldrett.
Siste frist for påmelding er 15. august.
NB! Rabatt ved påmelding før 15. juli!
- PRISER:** Dagspris: kr. 1000 / **kr. 800 med trenerlisens**
Hele helgen: kr. 1900 / **kr. 1500 med trenerlisens**
Påmelding før 15. juni gir ytterligere kr. 100 i rabatt pr. dag.
- FATURERING:** Fakturering vil skje i etterkant av kurshelgen, til den foreningen deltaker representerer. Skriv derfor alltid inn hvilken forening du representerer når du melder deg på. Huks å spørre foreningen din om tillatelse til deltakelse. Vi fakturerer selvsagt ikke for avlyste kurs eller sykdom som følge av korona. Husk at betalt trenerlisens gir rabatt på alle kurs. Sørg derfor for at din klubb betaler trenerlisens for deg før vi fakturerer ut kursene ca. 15. september.

Det er lagt opp til fysisk deltakelse på kursene, så møt i treningstøy!

Har du spørsmål? Ta kontakt med Anne-Kristin Sollid, tlf. 46 95 35 86 (kontortid 8-15)

Kursoversikt

1. og 2. Trening av spenst, styrke og bevegelighet for barn opptil 12 år. **(kurset gjennomføres to ganger, sjekk rett tidspunkt)**

Sted: Sandneshallen, lørdag 10.00-11.45 (kurs 1) og søndag 14.30 – 16.15 (kurs 2)

Kursholder: Johanna Brandsegg

Hvordan trene styrke og spenst i barneårene slik at man er rustet til å tåle belastninger? Hvordan tøyer man barn? Vi går gjennom metoder og et utvalg av øvelser som lett kan tilpasses barn i ulike aldre og nivåer. Mange av øvelsene er hentet fra [Idrettens Grunnstige](#).

Påmelding til kurset lørdag: Du melder deg på via «Minldrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken: <https://minidrett.nif.no/Event#6455096-010>
Kurs-Id: 6455096

Påmelding til kurset søndag: Du melder deg på via «Minldrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken: <https://minidrett.nif.no/Event#6455102-010>
Kurs-Id: 6455102



3. Trening av balanse, fiksering og koordinasjon for barn opp til 12 år.

Sted: Sandneshallen, lørdag 14.30 – 16.15

Kursholder: Johanna Brandsegg

Allsidighet er viktig i barneårene! Vi tar for oss øvelser innen balanse, fiksering og koordinasjon på en allsidig og spennende måte. Vi går også gjennom hvordan organisere løyper og stasjoner som skaper høy aktivitet. Mange av øvelsene blir hentet fra [Idrettens Grunnstige](#).

Du melder deg på via «MinIdrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:

<https://minidrett.nif.no/Event#6455112-010>

Kurs-Id: 6455112

4. Treningstips fra NGTF sin aktivitetsbank – med øvelser hentet fra Idrettens Grunnstige

Sted: Sandneshallen, søndag 10.00 – 11.45

Kursholder: Johanna Brandsegg

Hvordan gå gjennom øvelser fra [Idrettens Grunnstige](#) på spennende måter? Vi tester ut blant annet turnbingo og oppgaverally. Varianter som viker fra de tradisjonelle stasjonene man ofte bruker. Passer mange aldersgrupper, men best barn fra 8 år og oppover.

Du melder deg på via «MinIdrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:

<https://minidrett.nif.no/Event#6455128-010>

Kurs-Id: 6455128

5. Førstehjelp og akutte skader

Sted: Sandneshallen, lørdag 14.30 – 16.15

Kursholder: Anne Marie Gausel

Hvordan skal vi reagere når gymnastene våre blir skadet? Hva er viktig og hvordan håndterer vi de forskjellige skadene og setter i gang med akutt førstehjelp? Relevante skader vi kommer til å snakke om og jobbe med på kurset er bl.a: nakkelandinger – hvordan reagere hvis en gymnast lander på nakken og bruddskader vs. forstuing i f.eks. armer eller ben.

Du melder deg på via «MinIdrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:

<https://minidrett.nif.no/Event#6455047-010>

Kurs-Id: 6455047

6. Skadeforebyggende trening

Sted: Sandneshallen, lørdag 12.30 – 14.15

Kursholder: Anne Marie Gausel

Her går vi gjennom de vanligste skadene innenfor turn, årsaker til hvorfor skadene oppstår, hvordan man reagerer når skaden oppstår og hva vi kan gjøre for å forebygge skader hos utøverne. Kurset vil bestå av en teori del og en praktisk del, hvor dere selv skal delta ift. å prøve forebyggende øvelser og tenke ift. hvordan dere kan ta det med i den daglige treningen.



Du melder deg på via «Minldrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:

<https://minidrett.nif.no/Event#6455072-010>

Kurs-Id: 6455072

7. og 8. Turn for barn – matteturn (kurset gjennomføres to ganger, sjekk rett tidspunkt)

Sted: Sandneshallen, søndag 10.00 – 11.45 (kurs 7) og 12.30 – 14.15 (kurs 8)

Kursholder: Tor Einar Refsnes

Hvordan lærer vi de yngste, eller de som ikke har vært bort i turn tidligere, de mest elementære øvelsene på matte? Vi tar for oss innføring i rulle, baklengs rulle, hjul, araber, bro og stift. Her får du også ideer til hjelpeøvelser. Et kurs som alle som er trenere for barnepartier innen gymnastikk og turn burde få med seg!

Påmelding kurs nr. 7, kl. 10: Du melder deg på via «Minldrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken: <https://minidrett.nif.no/Event#6454708-010>

Kurs-Id: 6454708

Påmelding kurs nr. 8, kl. 12.30: Du melder deg på via «Minldrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken: <https://minidrett.nif.no/Event#6454712-010>

Kurs-Id: 6454712

9. Hvordan tilrettelegger vi for stasjonsarbeid med bruk av Trampett?

Sted: Sandneshallen, søndag kl. 12.30 – 14.15

Kursholder: Elisabeth Ueland

Dette er et kurs for alle som bruker trampett på trening eller i skole sammenheng. Målet for kurset er å gi deltakerne et større repertoar når det gjelder øvelser og stasjonsbygging. Dette er fokusområder kurset kommer til å ta for seg:

- Tilløp
- Innhopp
- Armsving
- Salto
- Vite forutsetninger, krav, vanlige feil og konsekvenser for ulike momenter
- Hvordan unngå kø?

En må ha gjennomført sikringskurs 1 trampett for å kunne delta.

Du melder deg på via «Minldrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:

<https://minidrett.nif.no/Event#6454412-010>

Kurs-Id: 6454412



10. Hvordan tilrettelegger vi for stasjonsarbeid med bruk av Tumbling?

Sted: Sandneshallen, søndag kl. 14.30 – 16.15

Kursholder: Elisabeth Ueland

Det er mange som bruker tumbling i treningen. De fleste har gått på sikringskurs, men hvordan organiserer vi effektive treninger med stasjoner, slik at vi unngår køer og fremmer teknikken som skal til for å få til flotte serier på tumblingbanen? Kurset passer for breddeklubber så vel som de som ønsker å delta på konkurranser med sine gymnaster.

Du melder deg på via «Minidrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:

<https://minidrett.nif.no/Event#6454415-010>

Kurs-Id: 6454415

11.Trampett

Sted: Sandneshallen, lørdag kl. 14.30 - 16.15

Kursholder: Bjørg Elin Nærland

Dette er et kurs for de som bruker trampett på trening og i konkurranser. Vi går lenger i teknikkinnlæringen enn på kurset søndag. Fokusområdet vil være teknikk til saltoer, skruer og videre utvikling.

En må ha gjennomført sikringskurs 1 trampett for å kunne delta.

Du melder deg på via «Minidrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:

<https://minidrett.nif.no/Event#6454884-010>

Kurs-Id: 6454884

12. Tumbling

Sandneshallen, lørdag kl. 12.30 – 14.15

Kursholder: Bjørg Elin Nærland

Dette er et kurs for deg som bruker tumbling på trening og i konkurranser. Målet for kurset er å gi deltakerne et større repertoar når det gjelder teknikk og øvelser. Vi går lenger i teknikkinnlæringen enn på kurset søndag. Dette er fokusområder kurset kommer til å ta for seg:

- Araber, flikk flakk og stift
- Inngangssalto
- Baklengssalto
- Vite forutsetninger, krav, vanlige feil og konsekvenser for ulike momenter

Du melder deg på via «Minidrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:

<https://minidrett.nif.no/Event#6454417-010>

Kurs-Id: 6454417

17. Teambuilding/samarbeid, alle aldre på ulike nivåer

Sted: Sandneshallen lørdag 12.30 – 14.15

Kursholder: Jeanette Gjersdal Furuhaugen

Kurset skal ta for seg ulike teambuilding øvelser, som kan benyttes både til teambuilding, samarbeidsøvelser og styrketrening, eller for å rette fokuset omkring samarbeid. Det vil bli både praktisk og teoretiske oppgaver. Øvelsene kan benyttes på alle aldre, samt at det kan benyttes i ulike oppvisningsdanser.

Kurset vil bestå av praktisk arbeid, med hint av teori.

Du melder deg på via «Minidrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:

<https://minidrett.nif.no/Event#6469308-010>

Kurs-Id: 6469308

19. og 20. Akrobatikk 1

(kurset gjennomføres to ganger, sjekk rett tidspunkt)

Sted: Sandneshallen, lørdag kl. 10.00 – 11.45 (kurs 1) og søndag kl. 10.00 – 11.45 (kurs 2)

Kursholder: Olaug Søyland

Kurset er en innføring i grunnleggende akrobatikk, pararbeid og løft. Fiksering og vektoverføring er kodeord. Målet er at dere skal kunne bruke øvelsene i f.eks. et danseprogram eller bruke de i den daglige trening som styrke/koordinasjons-trening eller som samhold/fellesskaps-øvelser.

Nivå: Grunnleggende

Påmelding lørdagens kurs (nr. 19): Du melder deg på via «Minidrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken: <https://minidrett.nif.no/Event#6454420-010>

Kurs-Id: 6454420

Påmelding søndagens kurs (nr. 20): Du melder deg på via «Minidrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken: <https://minidrett.nif.no/Event#6454427-010>

Kurs-Id: 6454427

21. Akrobatikk 2

Sted: Sandneshallen, søndag kl. 12.30 – 14.15

Kursholder: Olaug Søyland

Kurset er en videreføring av kurset «Akrobatikk 1». Se ovenfor.

Nivå: Kurset passer for de som har gjennomført «Akrobatikk 1» eller har erfaring med bruk av akrobatikk i danseprogram eller daglig trening fra tidligere. Kurset vil være tilrettelagt for de som har gymnaster i tenåringsalder eller gymnaster med en del erfaring på området.

Du melder deg på via «Minidrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:

<https://minidrett.nif.no/Event#6454706-010>

Kurs-Id: 6454706



22. Lek som treningsform

Sted: Sandneshallen lørdag 10.00 – 11.45

Kursholder: Anne Marie Gausef

Et ide-kurs for deg som trener barn i alder 5-12 år. Kurset viser hvordan du kan innføre lek i alle segment av en trening hvor man tilpasser til barns motoriske ferdigheter og utvikling. Målet er å vise hvordan man kan få mest mulig variasjon og flyt i aktiviteter.

Du melder deg på via «Minidrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:

<https://minidrett.nif.no/Event#6454774-010>

Kurs-Id: 6454774

23. Idekurs i Gymlek

Sted: Sandneshallen, søndag 14.30 – 16.15

Kursholder: Tonje Våge Alvestad

Gymnastikk og lek er det beste utgangspunktet for aktiviteter for barn. I konseptet *Gymlek* kombineres gymnastikkens grunnelementer med lek. Dette gir barn allsidig bevegelsestrening og stimulering av grunnmotoriske ferdigheter. Her lærer man hvordan man organiserer trening for barn i alderen 2-5 år. Dette er kun en forsmak på selve kurset, som i din helhet er på 4 timer. Du kan lese mer her: <https://www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/barn/gymlek/>

Heftet *Gymlek* inneholder også forslag til småleker som er fine å starte timene med, sangleker som man husker fra sin egen barndom og uttøying på barnas premisser. Heftet kan kjøpes i Idrettsbutikken.

Du melder deg på via «Minidrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:

<https://minidrett.nif.no/Event#6469280-010>

Kurs-Id: 6469280



Disse kursene vil foregå i Sandneshallen:

Lørdag 20. august:

Tid	Sal 1	Sal 2	Sal 3	Turnhjørne/lang løpebane
09.30-10.00	Registering			
10.00-11.45	22. Lek som treningsform	19. Akrobatikk 1	1. Trening av spenst, styrke, bevegelse for barn opptil 12 år	
11.45-12.30	Lunsj			
12.30-14.15	6. Skade-forebyggende trening	17. Teambuilding/samarbeid, alle aldre på ulike nivåer		11. Trampett
14.30-16.15	5. Førstehjelp		3. Trening av balanse, fiksering, koordinasjon for barn opp til 12 år	12. Tumbling

Søndag 21. august:

Tid	Sal 1	Sal 2	Sal 3	Turnhjørne/lang løpebane
09.30-10.00	Registering			
10.00-11.45	20. Akrobatikk 1 reprise	7. Turn for barn – matteturn	4. Treningstips fra NGTF sin aktivitetsbank – med øvelser hentet fra Idrettens Grunnstige	
11.45-12.30	Lunsj			
12.30-14.15	21. Akrobatikk 2	8. Turn for barn-matteturn, reprise		9. Trampett – stasjonsarbeid
14.30-16.15	23. Idekurs i Gymlek		2. Trening av spenst, styrke, bevegelse for barn opptil 12 år, reprise	10. Tumbling – stasjonsarbeid

